

ПОСОБИЕ ДЛЯ АРТИСТОВ И ИМ
СОЧУВСТВУЮЩИХ

ЮМОР СТЕНДАП ПСИХОЛОГИЯ СЦЕНЫ

АЛЕКСЕЙ ЯРЦЕВ



Алексей Валерьевич Ярцев

Юмор. Стендап.

Психология сцены

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67207271

SelfPub; 2024

Аннотация

Долгожданное пособие для начинающих! Отличный подарок твоему болтливому другу! Как писать Стендап? Как сделать первые шаги? Почему Стендап так популярен? Кто пишет шутки для Стендапа и для телешоу? Как вообще писать шутки и юмор? Как готовиться к выступлениям, работать с аудиторией и набирать фанатскую базу? В этой книге о Стендапе от российского Стендап комика, который начинал со всеми будущими звёздами Вы найдете множество научных наблюдений о психотерапевтическом эффекте этого комедийного жанра. Как писать стендап, как делать из своих наблюдений юмор, можно ли научиться шутить и как развивать чувство юмора. В этой книге собраны конкретные инструменты для построения своей стендап карьеры, ответы на популярные вопросы о юморе и нюансы психологии артистов. Загляни в описание и начни читать бесплатно.

Содержание

От Автора	4
Приветствую тебя, новичок в стендапе!	8
Логика и Харизма	12
Что такое стендап?	16
Чувство юмора – это врождённое?	19
Как развить чувство юмора у ребёнка?	22
Советы желающим развить чувство юмора	24
Женщины не умеют шутить?	29
Эволюция и юмор	31
Как шутить не обидно	33
Догмы	36
Вредный юмор	39
Как запоминать свои шутки	45
Для начинающих. О чём шутить	49
Предпосылка	52
Парадокс	57
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Алексей Ярцев Юмор. Стендап. Психология сцены

От Автора

Алгоритм ШУТОК СТЕНДАП КОМИКОВ

Предпосылка

+ Отыгрыш ×

Микс

+ Отыгрыш
микса

Парадокс



Адвокат дьявола
Гипербола
Каламбур
Инверсия
Сыворотка правды
Буффонада
Смешение сеттингов



Приветствую вас, уважаемые читатели!

Дорогие друзья,

Я рад представить вам мою книгу "Юмор. Стендап. Психология сцены". Я посвятил многие годы изучению и практике юмора, стендапа и психологии сцены, и считаю, что моя книга может стать отличным руководством для тех, кто хочет научиться быть забавным и уверенным на сцене, контролировать и развлекать собой зал.



alexandramitroshina упомянул(-а) вас в комментарии: @yartsev классный блог у вас) 20мин.



В этой книге я поделюсь своим опытом и знаниями о том, где находить смешное, как писать шутки, как использовать секретную структуру шуток, миксы и как тренировать подачу доводя ее до уровня импровизации. Я раскрою многие тонкости профессионального юмориста и расскажу о том, как привлекать внимание аудитории и создавать атмосферу на сцене.

Эта книга не только для начинающих комиков, но и для тех, кто уже имеет опыт выступлений на сцене. Я уверен, что даже опытные комики могут найти здесь много нового и полезного. В том числе и о том, как перешагнуть от длинных

выступлений к сольникам.

В книге будут рассмотрены техники создания и подачи шуток, а также психологические аспекты выступления на сцене.

Основным принципом, на котором строится книга, является то, что юмор – это не только талант, но и техника. Подобно танцу. И как любой труд, он требует постоянного совершенствования и тренировки. Автор предлагает читателю путь от осознания своих сильных и слабых сторон до развития навыков и превращения в профессионала.

Книга будет полезна не только для тех, кто стремится стать комиком, но и для тех, кто хочет научиться использовать юмор в повседневной жизни и бизнесе. Ведь умение шутить и улыбаться – это не только способ повышения настроения, но и мощный инструмент для достижения своих целей.

В книге, которую вы держите в руках, я не собираюсь говорить вам, как должна звучать шутка или как ее правильно подавать. Моя цель – помочь вам лучше понимать, почему одни вещи кажутся вам забавными, а другие – нет. И показать, что существуют инструменты для написания шуток, которые направляют и увлекают всех известных комиков.

Я надеюсь, что после прочтения этой книги вы сможете глубже оценить юмор, не только как источник развлечения, но и как способ понимания нашей жизни.

Благодарю вас за выбор моей книги и надеюсь, что она поможет вам раскрыть новые грани юмора. Глубоко убеж-

дён, что эта книга будет вам интересна и поможет вам шаг за шагом стать успешным комиком. Спасибо, что выбрали мою книгу, и удачи на сцене!

С уважением, Алексей Ярцев

Итак, ты новичок в Стендапе

Приветствую тебя, новичок в стендапе!

Сразу скажу, что не стоит рассчитывать на огромные продажи своих выступлений в начале твоей карьеры. Как правило, новички выступают на небольших мероприятиях, на которых приходится выступать бесплатно или за символическую плату.

Иногда организатор может рыже выставить требование привести 2 гостей с собой на стендап, чтобы заработать право выступить.

Но в то в же время получить 5000 рублей (50-100\$) за выступление уже на второй месяц выступлений вполне реально. Это зависит от таланта на сцене: может быть у вас интересный ум, или манера держаться на людях или смешной голос, – все это дает быстрый старт новичкам.

Первые выступления – это хорошая возможность искать свой стиль и экспериментировать. Вы можете позволить себе ошибки и пробовать себя в разнообразных стилях комедии.

Когда вы состоите как комик вы уже меньше сможете позволять себе эксперименты.

Так что старт карьеры и время, когда вас никто не знает и от вас никто ничего не ожидает – отличная возможность набраться опыта и наработать материал для будущих выступлений.

Не забывайте про свою аудиторию. Выступления в клубах, барах, на корпоративных вечеринках или свадьбах могут привлечь новых слушателей и стать отличной рекламой для вас. Важно понимать, что твоя аудитория – это люди, которые пришли на выступление, чтобы получить удовольствие и развлечение. Никто не придет на шоу, чтобы побыть мальчиком для битья или подопытным кроликом, на котором проверяют материал, который был не смешон даже автору.

Не забывай об этом и старайся создавать свой материал таким образом, чтобы он вызывал положительные эмоции у твоих слушателей. И что еще более важно – начинай копить базу зрителей сразу. Я говорю о небольшой стендаперском трюке: после выступления подойти к зрителям, которые сильно смеялись над вашими шутками и предложить: Могу ли я взять ваши контакты, чтобы бесплатно приглашать на другие свои выступления?

Узнайте у гостей удобно ли им получить приглашение в телеграмме или вотсапе и раз два месяца (важно делать это не часто) рассылайте приглашения на важные выступления для тех, кому уже нравились ваши остроты ранее.

Да. Точно так же, как вы работаете с своими шутками, убирая слабые и оставляя сильные, точно так же вы работаете и с залом. Проводите селекцию и выращиваете своего идеального зрителя.

Также не забывай, что популярность в стендапе приходит не сразу. Для того чтобы стать известным комиком, нужно упорно трудиться и постоянно улучшать свои навыки. Участвуй в конкурсах, фестивалях, встречайся и общайся с другими комиками, слушай фидбек от публики и развивайся.

Шоу подкатов, камеди батлы, прожарки и даже шоу комедийной импровизации могут показать тебе себя самого с новой стороны.

Если ты настоящий талант и работаешь над собой, то рано или поздно твой труд окупится и ты станешь знаменитым комиком.

БУФФОНАДА

Красиво об Уродливом
Уродливо о Красивом

СМЕШЕНИЕ СЕТТИНГОВ

Корпоратив у Пиратов
Развод в семье Годзилл
Тарантино снимает
Иронию Судьбу

АДВОКАТ ДЬЯВОЛА

Ругать Хорошее
и
Хвалить Плохое

6 ИНСТРУМЕНТОВ КОМЕДИИ

ГИПЕРБОЛА

Перейдите грань абсурда
Преувеличивайте до
Гротеска

ИНВЕРСИЯ

Что если не люди
выгуливают собак, а собаки
выгуливают людей?

СЫВОРОТКА ПРАВДЫ

Что если бы все говорили
правду там, где стараются
быть
политкорректны?

Логика и Харизма



В искусство люди приходят двумя большими дорогами.

Первая дорога – дорога экстравертов. Это люди, которые с детства воспитываются как яркие, выразительные персонажи. Люди, на которых приятно смотреть, за которыми приятно наблюдать. Они всегда являются хорошими исполнителями. Но нередко в какой-то момент своей карьеры они тянутся к книжной полке, чтобы понять как наполнить их искусство смыслом.

Вторая дорога – дорога интровертов и это люди, которые воспитывались под диктатом смысла, содержания, правильности исполнения. Они точно критикуют, хорошо пишут, видят зачем, что и как следовало сказать, спеть, станцевать и при этом нередко испытывают стресс, когда им приходится

делать это самим. Они тоже тянутся к знаниям, но знания эти противоположного толка: как исполнять, как стать более выразительным, как научиться зажигать эмоции в сердцах аудитории.

Думаю, не стоит и говорить, что я описал лишь две крайности, большинство из нас – находится где-то между, но я думаю каждый подумал про себя и отнес к одному из типов. Это правильно. Потому что честное признание самому себе позволит вам четче сформулировать план действий по нахождению собственного баланса харизмы и логики.

И нет ничего главенствующего, нельзя вытянуть на одной подаче стендап-выступление, если в ваших шутках нет остроты, логики, и нельзя поразить публику одними афористичными точнейшими ирониями, не умея придать им красивой сценической формы.

Если же пытаться найти наиболее близкие к этим крайностям формы, то идеалом подачи без логики может выступать импровизация, клоунада или даже фрик-шоу. Фрик-шоу – когда нам смешно не от того, что человек делает, а от того как он выглядит, мы смеемся скорее над ним. Идеалом же чистой мысли без подачи может быть литературный юмор, шутки из твиттера, телеграмма. Еще раз подчеркну, что все эти формы комедии прекрасны и достойны уважения.

На практике одним артистам следует развивать свои способности «что говорить», другим «как говорить». И это касается любого искусства будь то стендап, пение, танцы, на-

писание книг или кинематограф.

Для того, чтобы помочь и тем и другим в первую очередь мы поговорим о предпосылке. Под предпосылкой мы будем иметь ввиду ситуацию в реальном мире, которая становится объектом для шуток.

Какие способы создать шутку я могу использовать:



Гипербола



Каламбур



Сыворотка правды



Инверсия



Буффонада



Адвокат дьявола



Смешение сеттингов

Это довольно занудно звучит, но как ни странно для многих первым вопросом после того как они решили написать стендап, становится вопрос: «О чем?»

«Про что шутить?».

В последующих главах мы детально и подробно разберем эту проблему.

Что такое стендап?



**РОДИТЕЛИ В ДЕТСТВЕ ДАРИЛИ МНЕ
СТОЛЬКО ЛЕГО, СЛОВНО ХОТЕЛИ, ЧТОБЫ
К 18 Я СОБРАЛ СЕБЕ ОДНУШКУ**

АКАДЕМИЯ
КОМЕДИИ

Думаю не стоит тратить время на банальные понятия и дословный перевод. Важно понимать лишь, что стендап это выступление от первого лица. То есть когда автор говорит о себе, шутит про то, что с ним происходило в действительности, либо высказывает свое персональное мнение о тех или иных актуальных и исторических событиях.

В большинстве случаев стендап это выступление от первого лица, где автор на сцене не играет, а говорит от собственного имени.

Для сравнения: номер Аркадия Райкина «Дом большой, а поговорить не с кем» или номер Евгения Петросяна «Твари» крайне низки по содержанию к стендапу, однако мы видим, что исполняются они от образа, выдуманного персона-

жа. Монологи же Незлобина, Руслана Белого и даже Михаила Задорнова,— это уже стендап, где исполнитель не надевает маску выдуманного персонажа.

На этом стоит закончить описание стендапа, потому что границы его весьма размыты: и конференс на вручении Оскара и удачный пассаж в очереди в Бургер Кинге может оказаться стендапом.

Отмечу лишь то, что делает стендап более запоминающимся и приближает его к общему пониманию этого жанра:

Стендап тем стендаповее, чем больше в нем личного переживания автора, эмоций, логики и аргументации своей точки зрения, юмора (парадоксальности, но точности высказывания), искренности и личного опыта.

Возможны и пародии на стендап. Подобно номеру в шоу «Большая разница» «Камеди Клуб в СССР».

Стендап от образа вообще вполне возможен как пародия на стендап, как пост-комедия, к которой прибегают опытные артисты, чтобы высмеять сами приёмы жанра и штампы. Для того, чтобы делать стендап от образа вам придётся перевоплотиться в вашего персонажа и подумать каким бы был его взгляд на те или иные вещи, какова была бы его оценка, что его бы задевало и будоражило.

Начинающие комики, которым ещё пока тяжело раскрыться и жить на сцене, нередко создают и эксплуатируют некоторый образ, который гиперболизирует одну из их отличительных черт. Чаще всего это позволяет им более без-

опасно раскрыться на сцене в долгосрочной перспективе.

Чувство юмора – это врождённое?



**НЕ ХОЧУ СРАЗУ ПОКУПАТЬ ЖЕНЩИНЕ ТУФЛИ
МОГУ Я СНАЧАЛА ПОМЕНЯТЬ НАБОЙКИ?**

Многие люди хотят развить своё чувство юмора или чувство юмора своих близких. Но чаще всего они принимают решение, что научиться этому невозможно и нужно с этим родиться. Но это именно решение, а не осознанный вывод.

Практика же доказывает обратное, никто из нас не рождается с умением шутить и этот навык развивается вместе с ростом интеллекта и расширением эрудиции.

Точно так же, как подвижную девочку нужно отдавать в школу танцев, а задумчивого мальчика в шахматный кружок, людям проявляющим способности разгадывать истинную суть поведения и высмеивать её стоит развивать своё чувство юмора.

На деле нередко выясняется, что человек, которого все

знают, как успешного комедианта, долгое время развивался в обстоятельствах максимально подходящих для этого.

Западные комики неоднократно рассказывали, что в школе для слабого мальчика юмор это единственная допустимая форма защиты от нападок сверстников, и именно это и закладывает фундамент будущего таланта (в частности об этом говорил в интервью Адам Сендлер). Дело конечно не только в слабости, но в развивающем дискомфорте. В сообществах, где физическая агрессия запрещена, чаще развиваются люди, способные высмеять, доказать свою точку зрения при помощи пародии, визуальных образов и метафор.

Как и во всех других областях человеческой деятельности есть люди более предрасположенные и менее расположенные к юмору, но развить это чувство может каждый. Сложнее всего сделать первый шаг. Я с 2013 года преподаю теорию написания шуток и заметил, что опытным адептам юмора больше нужен разнообразный инструментарий, который я описал в книге «Юмор. Все инструменты комедии», а тем кто просто хочет сделать первые шаги, сдвинуть себя с мёртвой точки и начать хоть чуть-чуть креативить, пришлось подобрать специальные простые упражнения. Их я отсортировал от более сложных и создал «разминку» чувства юмора для начинающих <http://yartsev.club/online10week>

Ваш промокод LITRES

Я отбирал эти упражнения по принципу доступности для

самых неподготовленных учеников. По большому счету, это упражнения на антонимы, ускорение и замедление речи, расширение словарного запаса и эрудиции, добавление эмоциональности, яркости речи и настройки чувства на умение определять суть шутки.

Хорошо в этом плане помогает и насмотренность. Если вы смотрите большое количество комедийных шоу смеётесь, то следующим шагом для вас будет умение разложить шутки, которые вы слышите на парадоксы, противопоставления в них заложенные (глава «Парадоксы»).

На моих глазах даже косноязычные ученики становились людьми способными рассмешить зал. Вместе с тем помните, что чудес не бывает и сесть на шпагат за один день невозможно. Однако как только вы сделаете ежедневную тренировку своим образом жизни – вы увидите кардинальные изменения.

Как развить чувство юмора у ребёнка?



Если хотите развить чувство юмора у своих детей, вам следует «вынуждать» их аргументировать свою точку зрения. Задавать им вопросы: а почему ты хочешь эту игрушку? А почему тебе не понравился этот мальчик? Что он делал не правильно? Как бы ты хотел, чтобы он себя вёл? Что заставило тебя смеяться? Почему ты хочешь пойти именно на ту площадку?

Чем больше вы будете стимулировать аргументационную активность ребенка, тем быстрее обнаружите, что он научился выражать свои эмоции точнее.

Далее можно перейти к более интересным вопросам.

Как можно согреться на северном полюсе? От чего можно

замерзнуть в Египте? Как пингвину попасть на пляж? Как кошке переплыть реку? Можно ли курить на подводной лодке? Чем дышать на Марсе? Чем богат бедняк? Как горбуну завоевать красавицу? Как карлику одолеть великана?

Чем более парадоксальными будут ваши вопросы тем лучше. Создавайте ситуации со множеством решений и предлагайте ребёнку дать как можно больше различных вариантов решения задачи.

Вы увидите, что интеллект неразрывно связан с чувством юмора.

Позитивный фон и это статистически доказано (слышал от профессора МГУ Вячеслава Дубынина) один из двух необходимых факторов обучения. Хотя конечно, взрослые люди знают, что позитивный взгляд на вещи и юмор это не всегда одно и то же.

На моём сайте [вы найдёте отдельный курс](#) с упражнениями и приёмами для родителей, желающих развить своих детей.

Советы желающим развить чувство юмора



Для человека, который долгое время испытывал трудности с проявлением своего чувства юмора существует серьезный страх показаться «Петросяном» (Так говорили мои ученики, они опасаются сравнения с Петросяном). Вместе с тем важно создать условия, в которых вы сможете шаг за шагом развиваться затачивая своё остроумие. Некий парник, в котором сможет прорасти рассада вашего совершенства.

Действительно, если вы сильно сомневаетесь в себе и начнёте шутить при незнакомых людях, то можете травмировать себя, словно высадили росточек в февральскую землю.

Именно под эти задачи я сформулировал приёмы, которые позволяют повысить безопасность ваших упражнений.

1) Используйте вопросы вместо утверждений

Если вам в голову пришла шутка, каламбур, идея для шутки, то по началу вам лучше облачить её в форму вопроса, который вы задайте собеседнику.

Вместо: «Иван Иванович Иванов не заполняет анкету, а использует бланки-образцы» можно использовать форму: «Интересно, если ты Иван Иванович Иванов, то тебе можно не заполнять анкету, а просто взять бланк-образец»? (шутка команды КВН СтепиКо)

Вы можете потренироваться перефразируя шутки из КВНовского биатлона любимой команды.

Форма вопроса вместо утверждения является более «безопасной», более приглашающей к диалогу.

2) Шутите про неологизмы

Неологизмы это новые слова появляющиеся в языке. На момент выхода этой книги еще достаточно новыми были слова «хайп», «флексить», «месенджеры», «строис». Дело в том, что новичку бывает трудно найти тему для шутки и он часто шутит так, как до него уже сделали десятки комиков. В результате возрастает риск вызвать у слушателя отторжение, ведь шутка это всегда новизна (подробнее об этом в книге «Юмор. Все инструменты комедии»). Выбирая же как объект для шутки селфи, твиттер или ютуб блоггеров вы можете успеть пройти по чистому белому только что выпавшему снегу первым. Подумайте какие слова и понятия появились в вашей жизни совсем недавно и попытайтесь найти, что па-

радоксального с ними связано.

3) Рифмы

Самый простой способ сделать смешнее даже самую плоскую шутку это зарифмовать её. Этим уже давно пользуются в народе. Попробуйте убрать рифму и ритм из частушки. Изложить её смысл в форме одного предложения и чаще всего вся магия испарится. Почему бы тогда не действовать в обратном направлении? Если у вас рождаются остроты, но вы пока сомневаетесь как сформулировать их ёмко и четко – зарифмуйте.

К этому же приёму прибегают КВНщики в музыкальном домашнем задании, где нередко уже избытые темы находят новую жизнь изложенные в форме песни.

4) Дедушка Нагиева

Дмитрий Нагиев подарил всем людям желающим плавно и безопасно стать комиками шикарный приём: если в вашей голове уже крутится какая-то комедийная идея, но вас одолевают сомнения смешно это или глупо? Шутка или баян? Уместно или пошло? То сочините себе персонажа, которому позволено ошибаться.

Для Дмитрия Нагиева в шоу «Голос» таким персонажем стал «мой дед». В сложнейшей обстановке трехчасового шоу в прямом эфире ему был просто необходим безопасный способ подавать остроты и он его гроссмейстерский использовал.

Пусть ваш персонаж будет умнее или глупее вас, но он

будет являться для вас эдаким «громоотводом». Возможно, если вы хотите слишком заумно пошутить в толпе хулиганов, но боитесь выглядеть ботаном, можно сказать: «Моя физичка сейчас бы сказала...», а если вы наоборот случайно оказались в учительской и вам в голову пришла на ваш взгляд весьма подходящая, но несколько скабрёзная шутка, то: «Знаете, мне кажется Вовочка в этой ситуации бы сказал...»

Это идеальный приём для новичков, которые переживают, что буду выглядеть «Петросянами». Он позволяет вам проращивать зерна своего будущего успеха даже в неблагоприятной обстановке. Вместе с тем стремитесь выбирать публику, которая не осуждает вас за попытки научиться чему-то новому. В конце концов вы делаете это для них.

Все шутки в мире основаны на одном из этих трех типов

Подспудный смысл/недосказанность

1. Пародии
2. Сарказм
3. Сатира

Соединение полярного:

- «толстый дрищ»
- «гениальный дурак»
- «Гитлер в детском саду»

1. Песенки и рифмы
2. Созвучия
3. Двойной смысл фраз и слов
4. Визуальная схожесть



Женщины не умеют шутить?



Ученые (Марков «Эволюция человека») говорят, что чувство юмора, умение шутить появилось у человека очень давно и тесно связано с нашим стайным образом жизни и необходимостью управлять людьми. Так же есть предположение, что именно это повлияло на то, что генетически мужчины чаще обладают этим навыком и проще его осваивают, чем женщины.

Это предположение совершенно не означает, что женщины не могут добиваться высот в стендапе, есть масса примеров подтверждающих это, но в обычной жизни женщинам стоит проверить вот какую гипотезу: юмор является безопасной формой атаки на чужие недостатки. И тот, кто шутит всегда ставит себя выше, того над кем он шутит. Поэто-

му мужчины очень болезненно относятся, если симпатичная женщина шутит над ними. Это важно понимать только в том случае, если женщина хочет, чтобы мужчина воспринимал её как романтическую пару. Женщинам не стоит шутить над мужчиной, от которого она ждет внимания, потому что внимание он обратит, но вот нравиться она ему станет меньше, так как большинство мужчин видят лидерами и вожаками в отношениях только себя.

Значит ли это, что женщина не должна шутить при симпатичном мужчине? Нет, вы можете использовать своё чувство юмора, чтобы поддержать лидера шуткой. И если «вожак» пошутил над кем-то, то можно пошутить над этим объектом тоже, поддержать атаку. Это ему понравится.

Обратите внимание, что абсолютно тот же расклад в отношениях «начальник-подчиненный». Подчиненные не шутят открыто при авторитарном начальнике, пока тот не сделает это первым. Далее они поддерживают его.

Эволюция и юмор



Юмор всегда атакует недостатки поведения. Тот кто шутит считает, что объект его шуточки не прав и желает скорректировать его поведение вербальной атакой. Нужно понимать, что очень часто эти атаки являются безопасными. И больше напоминают не пинки и подзатыльники, не осмеяние и позор, а вычесывание блох у сородича.

Смею предположить, что чувство юмора одно из конкурентных преимуществ человека в эволюционной гонке. Те сообщества, где чувство юмора было сильнее развито, где лидер был способен транслировать свою видение мира и правильного поведения, высмеивая неправильное, отжившее, устаревшее поведение, выигрывали у сообществ, где общение проходило более консервативно.

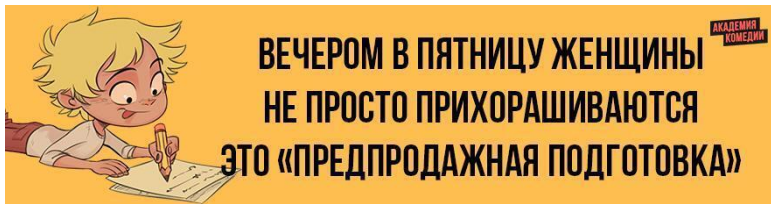
Вполне вероятно, что юмор является иллюстрацией эволюции уже не биологической, а поведенческой. Каждое новое поведение проходит проверку микронасмешками. Так происходит с каждым новомодным веянием, – включите «Вечернего Урганта» 2013 года и увидите, что основным объектом насмешек были новые гаджеты, стремление делать селфи, заявления знаменитостей, новинки кино.

Каждое новое культурное событие неизбежно становится объектом для шуток. И проходя этот этап закаляется и проверяется на прочность. Неправильное поведение делает шаг назад, а удачная «мутация» поведения инсталлируется в культурное пространство и повседневную модель поведения. Как например произошло с селфи: сначала высмеивали, потом это стало нормой.

Это похоже на биологические мутации, которые так же сначала являются отклонением от нормы, но самые удачные приспособленческие нововведения становятся новой нормой.

Это заставляет задуматься о том, какую большую роль играет юмор в формировании не только здорового общества, но и в личной психогигиене каждого читателя (и автора).

Как шутить не обидно



В здоровом дружном коллективе легкие шутки над недостатками друг друга являются коллективной работой над собой. Про сатириков нередко говорят, что они «зеркало общества». В этом есть глубокий психотерапевтический смысл и большая польза.

Однако каждый из нас сталкивался с обидными шутками. Многие из вас были по обе стороны баррикад. Иногда шутят над нами, и мы даже замечаем, что шутник не имеет цели принести пользу своими колкими замечаниями, а вошёл в раж и уже действует из живодёрских или хулиганских побуждений.

Иногда даже не желая обидеть, сделать больно человеку уколов его в слабое место.

Важно понимать следующее: мы можем шутить над недостатками, которые можно исправить и не можем рассчитывать, что не обидим человека, если будем шутить над тем, что он не в состоянии изменить.

Второе: мы не можем шутить над незажившими ранами. Например, сегодня шутить над татаро-монгольским игом вполне нормально, команды КВН из Бишкека и Рязани с юмором отнесутся к подобным шуткам. Это зажившая рана. Шутки же касающиеся афганской или чеченской войны скорее всего могут причинить боль тем, кто пострадал в этих конфликтах.

То же самое бывает и с каждым из нас в отдельности: для обеспеченного человека шутки о его студенческой бедности будут даже приятны, как почесывание давно зажившей раны. Но насмешки над внезапно обедневшим человеком могут быть ему весьма неприятны.

Границы чёткой, как вы понимаете, нет.

Бывают люди, с которых всё как с гуся вода, а бывают, у которых любая тема болезненная. И вы еще даже не пошутили, а просто спросили: «Как давно у вас не было секса?», а они уже хмурят брови и пытаются заявить вам, что над этим шутить нельзя. Хотя кто в праве решать?

В каждой конкретной ситуации принимать верное решение вам поможет эмпатия, наблюдение и сопереживание вашей публике. В конце концов вы шутите для них и вместе с ними, а не «перед ними».

В шоу, которые я организовывал комики часто перед выходом на сцену спрашивали меня: «Какие есть запретные темы? Можно ли шутить над религией? Политикой?». Я всегда рекомендовал быть достаточно внимательным, и использовать любые способы поднять настроение публике кроме тех, что обижают хотя бы одного зрителя в зале.

Нужно помнить, что шуток не задевающих никого не существует, потому что юмор это всегда атака на какие-то недостатки. Важно формулировать свои шутки так, чтобы объект шутки понимал, что его не отвергают за этот недостаток, а пытаются этим подколом сделать его лучше.

При этом есть люди достаточно толстокожие, которые способны перенести даже очень жесткую шутку над собой и стать сильнее и лучше исправив недостаток, если он будет согласен с мнением комика. Надо стремиться быть такими комиками.

Догмы



**НЕ ОСУЖДАЙТЕ ЧЕЛОВЕКА СПЯЩЕГО В ЛУЖЕ
ВОЗМОЖНО ВЕЧЕРОМ ЭТО БЫЛА ВОДЯНАЯ КРОВАТЬ**

Юмор чаще всего является лучшим помощником для разрушения устаревших догм. Он становится эволюционным, а не революционным инструментом совершенствования общества.

Это легко проверить, если провести исследование (было действительно интересно собрать статистику и поставить эксперимент на этот счет) того, какие темы для шуток наиболее популярны среди разных возрастов.

Мои наблюдения показывают, что у каждого возраста есть темы, которые привлекают сильнее других. И связано это с нейрофизиологией. Те области, те темы, которые долгое время были под запретом вызывают наибольший смех, точно так же как если бы вам сначала запретили чесаться в одном

конкретно взятом месте, а потом через долгое время разрешили там почесать.

У подростков это сначала тема мата, потом тема агрессии. И это очень заметно и понятно, ведь ребенку до подросткового возраста запрещено демонстрировать агрессию. Нельзя перечить ни родителям, ни учителям. Это табу. И именно шутки разрушающие табу милости и очаровательности являются топовыми.

Затем, наибольший интерес вызывают шутки про секс, отношения, свидания. Особое уважение вызывают комики, которые способны высмеять противоположный пол. Потому что годов до 25 проблема выстраивания отношений, проблема неискренности в отношениях и невозможности быть агрессивным по отношению к своей второй половинке актуальна.

Дальше семейные отношения. Отношения с детьми. Луи Си Кей сделал себе карьеру на разрушении тезиса «дети милы».

Далее, тема политики.

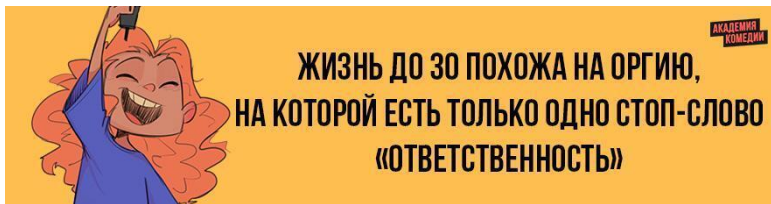
В общем и целом можно сказать, что чесаться зрителю приятнее всего в местах, которые давно не были почесаны. Которые было запрещено, табуировано высмеивать.

На этом строится и черный юмор. Черный юмор это, когда мы в позитивном видим ужасное (как механик Зелёный из «Тайны третьей планеты» Кира Булычёва) либо, когда в ужасном видим смешное. Юмор над ушедшими тирана-

ми. Военные карикатуры. Попытки мужчин высмеивать женщин, которые им недоступны. Все это тесно связано с запретом. И чем строже был запрет тем сильнее гиперкомпенсация. И юмор не худшая из возможных форм её проявления.

С философской точки зрения юмор это попытка осмыслить и разрешить противоречия, расставить все по местам, переосмыслить догматы.

Вредный юмор



Юмор невероятно полезная вещь и очень хитрый социально психологический инструмент эволюции, однако некоторые формы юмора являются сигналом о психологических проблемах, которые испытывает шутящий.

«Юмор алкоголика»

«Юмор алкоголика» это циничные самоуничижительные замечания в свой адрес. Как и сарказм это негативный вид юмора.

От самоиронии отличается тем, что самоирония нужна, чтобы обратить внимание на свои недостатки, дабы в последствии их исправить, нивелировать. А «юмор алкоголика» это повторяющиеся самонасмешки над своими недостатками. Ярче всего проявляется у алкоголиков, но часто встре-

чается и у людей страдающих избыточной полнотой, бедностью, расхлябанностью, неряшливостью, грубостью. По сути это попытка создать у окружающих обманчивое впечатление, что «если я сам над этим смеюсь значит всё под контролем».

Если вы заметили нечто подобное у ваших близких – обратите их внимание на это и не втягивайтесь в эту игру. Дайте понять, что для вас эта тема больше не смешная и к проблеме вы относитесь серьёзно.

Если заметили у себя – вы знаете какую проблему надо решать, а не заминать шуточками.

Сарказм

Сарказм очень популярная и легкодоступная форма юмора. Строится на парадоксе между интонацией, с которой произносится фраза и её лексическим содержанием. Яркий пример ролики, которые вы легко найдете на ютубе заглавив «е**ть как я люблю...».

Сарказм разрушает самого комика его использующего. Дело в том, что сарказм это форма сокрытия своих истинных чувств. Она свойственна тем людям, которые воспитывались под жестким гнётом и которым запрещена была эмоциональная близость. В результате человек словно сам себе запрещает испытывать любовь или ненависть и скрывает их за противоположными чувствами, используя сарказм.

Как следствие человек не научится проявлять свои эмоции и будет разрушать свои отношения с окружающими, да-

же когда испытывает к ним симпатию.

Приведу пример: когда компания дружных (без сарказма) молодых парней через весь вагон перекрикивается называя друг друга «уродом», «лохом», «придурком». Что они хотят сказать на самом деле?

В действительности эти слова предназначены для ушей окружающих, и они хотят подчеркнуть ими, что они настолько близки, что могут себе позволить обозвать друга, а он всё равно не обидится. Они делают это, чтобы подчеркнуть, что они уже взрослые и не используют нежных слов, и что они стая и имеют право доминировать, демонстрируя право силы.

В крайних случаях обзывательства вместо нежных слов как раз и являются демонстрацией того, что человек не научился выражать своих теплых чувств, а значит не познал ещё себя.

Запущены случаи приводят к крайнему одиночеству, ощущению полной непонятости и глубоким внутренним конфликтам.

Человеку очень важно научиться распознавать свои эмоции и научиться давать понять окружающим, что он сейчас испытывает. Если заметили у близких – попытайтесь проявить эмоции и примером показать, как их можно выражать. Если у себя – принуждайте себя сказать человеку, что вы думаете на самом деле, вместо саркастичного «Ну да, это самый лучший свитер/фильм/отель, который я видела в жиз-

ни» (с закатыванием глаз).

Пранки

Не все пранки (розыгрыши) одинаково полезны. Примером хорошего пранка может являться «Человек дождя», когда во время сильного дождя человек с зонтиком незаметно подходит к самому незащищенному человеку и прикрывает его от дождя зонтом. Основной комедийный эффект тут на парадоксе «безразличный незнакомый – заботливый близкий».

В целом пранки строятся на шоковой реакции, и к сожалению, в погоне за популярностью, многие авторы подобного контента переступают черту, за который они смеются уже не вместе с людьми, а над людьми.

Примерами этого могут быть пранки построенные на имитации агрессии, или преступления: например двери маленького лифта открываются, а там стоят два бандитской внешности амбала. Они то знают, что они не нападут, но разыгрываемого ставят в неудобное положение.

Или «псевдоинтервью», в которых «журналист» ведёт себя подчеркнуто пренебрежительно по отношению к интервьюируемому, тычет ему микрофоном в лицо, не слушает, перебивает.

Со стороны это смешно, потому что перед нами разыгрывается сценка-пародия на интервью с парадоксом «заинтересованный – пренебрежительный», но только вот один из участников участвует в нём поневоле.

Даже в психиатрии, после «стэнфордского эксперимента» ученые больше не могут не сообщать участникам эксперимента об его истинных целях. Любой над кем ставятся опыты, должен быть добровольным участником эксперимента и должен заранее знать о его сути.

Поэтому жестокие пранки являются юмором в той же мере, в которой изнасилование является сексом.

Издёвки

В общем и целом любой мизантропический юмор, юмор о ненависти к людям это намёк на то, что человека мало любят и он пытается уже из последних сил привлечь к себе внимание.

Как и дёрганье за косички в школе, часто шутки над кем-то это просто последний шанс привлечь к себе внимание объекта.

К сожалению иногда артист оказывается беспомощен повести публику за собой силой своего искусства, силой убеждения, красотой выразительных форм и тогда он прибегает к провакативной форме. Попытке привлечь внимание к себе через скандал, оскорбление, издёвки. Целью в таком случае будет являться наиболее болезненное место объекта, от которого артист хочет внимания.

Если замечали такое у близкого человека, то попытайтесь найти комфортную для обоих форму общения. Если у себя – подумайте, что действительно волнует ваш объект и что полезного вы для него можете сделать.

Подводя итог, скажу, что очень было бы интересно почитать научные статистические исследования на эту тему. Уверен, что в теме шуток-симптомов нас ждет еще масса открытий, а пока просто двинемся в сторону, где лежат полезные шутки.

Как запоминать свои шутки



Любому, кто связан со сценой понятно, что половина успеха это «что вы говорите», вторая половина – «как» вы говорите. Это про написание и исполнение материала. Однако от многих ускользает связующее звено между этими двумя элементами – хранение (память).

Действительно импровизация сильно зависит от того, насколько у вас под рукой имена и названия фильмов, бренды и названия треков.

Подготовка к выступлению, если даже вы занимаетесь стендапом уже несколько лет всё равно превращается в стрессовую задачу, потому что все лучшие шутки ещё надо «воскресить».

Процесс написания материала – самый важный процесс

часто упирается в то, что днем шутку придумал, а сейчас не помню про что там было.

Хранение ваших жемчужин, зерен юмора очень важный момент.

На первом этапе, когда вы еще только учитесь находить смешное в том, что вы генерируете, заведите себе отдельный файл в телефоне для записи идей, которые приходят к вам на ходу. Или даже записывайте в диктофон. Пусть вы лучше будете выглядеть как безумный учёный, чем будете терять свои драгоценные идеи.

Не стесняйтесь записывать идеи, которые обронили в болтовне с друзьями. Это будет выглядеть несколько странно для них, но они привыкнут. Отвлекайтесь на секунду и сохраняйте настроение.

Самое главное на этом этапе это научить ваш мозг вычленять смешное из общего потока «весёлого». Научить его ценить ваши собственные идеи. Со временем вы заметите, что ваша память начала работать лучше, но если вы не будете записывать, то придет Джордж Карлин и отшлепает вас. Один шлеп за каждую незаписанную идею.

На втором этапе, когда вы уже прорабатываете свои комедийные идеи на бумаге... А это важно: работать со словом именно на бумаге, а не в компьютере. Заведите себе большую тетрадь А4. Причём это важно для всех кто работает со словом: поэтов, копирайтеров, сценаристов и стендап комиков. Дело в том, что наш мозг лучше оперирует материальными

объектами, чем абстрактными, поэтому, если все ваши тексты хранятся в компьютере у многих появляется постоянное чувство бездельничества. Словно он ничего не добился.

Бумажная же тетрадь будет визуально и материально показывать как много вы работаете для достижения своих целей. Если вы написали сценарий – распечатайте его и положите на полку, – глаз должен видеть результаты вашего труда. Вот почему премией для творческих людей часто является статуэтка.

Когда переписываете шутку можете чиркать её сколько угодно, стрелочками переставлять слова, переписывать поверх, но когда вы достигли конечного результата – обязательно начисто перепишите шутку. Это неоднократно проверено – путанная запись приводит к тому, что на сцене комик также переговаривает фразы, путает слова. Цените свой труд.

Третье это сохраняйте свои сетлисты с выступлений. Когда вы будете готовить более крупную форму вам нужно будет обрести уверенность, что материала хватит – достанете свои сетлисты и будете собирать материал из лучших своих выступлений. Храните их вечно.

Важно так же пользоваться современными технологиями и записывать на видео ваши шоу. Даже, если вы пока что не можете себе позволить качественной съемки снимете хоть на телефон и сохраните. Многие интонации и импровизации, которые будут на выступлении могут с годами забыться. Ча-

сто шутки на бумаге кажутся уже не смешными, но посмотрев видео собственного выступления вы видите, что просто забыли главную интонацию. Это поможет вам грамотно распорядиться собственным багажом.

Собирайте физические афиши с ваших выступлений. Поверьте, с годами они будут для вас всё ценнее. Особенно та первая, где вы в числе других начинавших с вами комиков. Бумажные афиши с годами становятся только ценнее. Берегите их и не стесняйтесь просить у хозяев заведения снять ее с входной двери после шоу.

Для начинающих. О чём шутить

Структура шутки в стендапе



Джуди Картер рассказывает, что шутка строится из двух больших элементов:

Предпосылки и микса. Где предпосылка это реальная ситуация, которую мы высмеиваем, а микс это вымышленная ситуация, которую мы используем для высмеивания предпосылки.

У каждой из этих частей есть момент, когда мы декларируем какое-то утверждение и есть момент, когда мы отыгрываем ситуацию.

Отыгрыш предпосылки мы будем называть актаутом, а отыгрыш микса, чтобы не путаться миксаутом. Синтаксически в этом слове смысла мало – мы создали его с учениками

в клубе в ходе обучение, чтобы не говорить постоянно «первый актаут» и «второй актаут».

Идейно первая часть, предпосылка, заявляет некоторое утверждение комика, а вторая подтверждает его, доказывает, аргументирует.

Во многом это похоже на доказательство в суде. Вы не можете быть голословны – вероятность того, что зрители поверят в утверждения вроде «Мы русские самые бесстрашные на земле...» или «Для мужчины, когда у него спрашивают на кассе паспорт это типа «Че?», а для женщины это всегда комплимент...» (Виктор Комаров). Кто-то поверит, кому-то этого уже достаточно, но самое смешное начинается, когда вы приводите аргументы, разыгрываете сценки, создаете вымышленные ситуации иллюстрирующие вашу правоту.

В этом и есть мастерство оратора и потому стендап-комики выглядят настолько убедительно. Они используют эту структуру, которая подходит для доказательства любого высказывания. Она так же хороша и в образовательной работе и в политической. Шутки по этой структуре активно используют тренеры, политики и даже реперы на реп-батлах.

Дело здесь не в моде, а в том как в принципе работает наш мозг – он всегда ищет подтверждений, и тот, кто способен не просто заявлять, но и доказывать свою позицию аргументами побеждает чаще.

Для тех, кого интересует именно аспект спора, аспект доказательства – настоятельно рекомендую книгу Поварнина

«Искусство спора». Книга написана до революции, но это до сих пор лучшая книга о переговорах, которую я когда либо читал (а я шесть лет работал тренером в том числе и по переговорам и прочитал больше десятка популярных книг на эту тему).

Очень важно тренировать свою насмотренность. Смотреть как структура выглядит у разных комиков, отслеживать ее. Простого прочтения этого параграфа будет для подавляющего большинства читателей недостаточно. Поэтому дочитав его отправляйтесь в поля, смотрите стендап и отслеживайте: предпосылка, актаут, переход в вымышленный мир – микс, миксаут. Пока не отточите глаз на разделение этих элементов дальше не читайте.

Предпосылка



Предпосылка это некоторое ваше наблюдение. Тот «заусенец» в реальном мире, который привлек ваше внимание.

Действительно, если вы понаблюдаете за тем о чем чаще всего говорят и шутят люди, то убедитесь – люди шутят о необычных, которые их задевают. Мы говорим о погоде, говорим о происшестввах из ряда вон выходящих и почти ничего не говорим о вещах, которые каждый день одинаковые.

Мы их не замечаем. Кто из вас последний раз рассказывал историю о том как он проехался на лифте абсолютно точно так же, как обычно?

Но мы расскажем всем, если застряли в лифте.

Поймав то, что вас беспокоит вам предстоит проделать

неблизкий путь аналитики этого вопроса.

У людей, с детства шутящих это выходит уже на автомате. Они уже прошли свой путь ошибок и проб. Они словно птицы, которые не знают аэродинамики и не смогут рассказать вам, как они это делают.

Опытные мастера комедии цепляются за что угодно и на ходу высмеивают это.

Очень важно понимать, что первое, чему мы должны научиться – это замечать необычное.

Замечать то, что выбивается из привычного течения дел.

Поиск лишнего элемента из предложенных – один из вариантов теста Айзенка, который демонстрирует уровень IQ. Связь юмора и интеллекта как вы видите просматривается уже на самом раннем этапе.

Развивайте свое «чувство юмора». Именно «чувство», то есть способность воспринимать юмор. Вы можете сочинять собственные остроты, если вы понимаете чужие шутки, пусть и не смеетесь. Если вы искушенный скептик и «выше всего этого». Но вы не сможете сочинять свои шутки, если вы не понимаете чужих. Скорее всего тогда вы рискуете показаться смешным.

Анализируя, что вас привлекло, что вас задевает, о чем вы хотели бы сочинить шутку, обращайте внимание какие правила нарушены, какие противоположности столкнулись, какой парадокс содержится в привлекающей ваше внимание ситуации.

И если что-то привлекло ваше внимание, значит парадокс в этом скорее всего есть. В этом огромный терапевтический смысл юмора – он заставляет нас прислушиваться к себе.

По личному преподавательскому опыту скажу, что в редких случаях причина проблемы оказывается в самом человеке. То, что какая-то ситуация задевает вас, возможно означает, что это вы делаете что-то неправильно. Например, на занятиях мы разбирали, что одного из учеников бесят штрафы от ГИБДД, но причина получения штрафов оказалась в том, что он нарушает правила. Винить оказалось некого. И это не значит, что штрафы не смогут стать темой для шуток. Юмор тесно связан с виной и об этом будет позже.

Предпосылка – самый важный инструмент в карьере человека профессионально связанного с юмором. Не случайно [в своём видеокурсе](#) по стендапу я отвожу этому уроку длинной аж в сорок минут с видеопримерами и детальным разбором шуток комиков прямо по словечку. И именно на этой теме стоит остановиться как можно дольше в своем обучении юмору. Буквально вчера у меня была большая онлайн консультация, на которой мы разбирали эту тему используя чек-листы, которые есть в большом курсе по стендапу на моем сайте.



Я могу порекомендовать пройти этот курс, потому что многие вещи нужно смотреть в видеопримерах в дополнение к книге. К тому же я дарю тебе промокод LITRES, который станет приятным бонусом.

В любом случае не жалейте времени на то, чтобы оттренировать предпосылку, потому что только тот комик, который способен в обычном находить смешное застрахован от выгорания. Только он профессионален. Ведь, если для того, чтобы написать шутку вам необходимо, чтобы с вами про-

изошло что-то смешное, то вы всегда будете оставаться заложником ситуации.

Действуйте! Я в вас верю! Результат вас удивит и порадует!

Парадокс



О парадоксе уже сказано немало в других книгах о юморе. Я подцепил эту идею в одной из книг и развил её в книге «Юмор. Все инструменты комедии». В той книге старался описать всё, что известно о парадоксе в юморе на сегодняшний день. Однако практика показывает, что большинству из нас надо отдельно тренировать понимание противоположностей. Тренировать знание антонимов и какое слово какому противопоставлено.

Помимо интеллекта и наблюдательности, скорости реакции и позитивности юмор требует еще и образования, знания сообщества, которое комик собирается смешить.

Парадокс это краеугольный камень комедии. Без его понимания и овладения им вы будете блуждать впотьмах веч-

ность. Разбираться в комедии не разобравшись с парадоксом – все равно, что учить математику не зная таблицу умножения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.